



## PEPINOS, FRESCOS

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900200

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los pepinos frescos son clasificados No. 1 o mejor por USDA.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los pepinos frescos vienen empacados en bolsas de 1 libra. En una libra hay alrededor de 2 a 3 pepinos medianos. Una libra de pepinos rinde alrededor de 3 tazas de pepinos picados.

### ALMACENAMIENTO

- Los pepinos pueden ser almacenados en el refrigerador. No los lave antes de almacenarlos.
- Los pepinos pueden ser almacenados en una bolsa plástica.
- Busque la fecha que indique en el paquete "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Lave los pepinos bien y restriegue la capa externa bien antes de comerlos o usarlos en recetas.
- Los pepinos se pueden comer con la cáscara después de enjuagarlos y lavarlos. También pueden ser pelados con un pelador de vegetales o un cuchillo.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Los pepinos se comen mejor crudos o cocidos ligeramente.
- Los pepinos se pueden comer solos como un bocadillo o un aperitivo, y en rodajas o picados para agregarlos a las ensaladas.
- Corte los pepinos y sumérjalos en un aderezo bajo en grasa u otro dip bajo en grasa.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de pepinos cortados cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga los pepinos que se van a comer crudos lejos de la carne de res, carne de aves, o mariscos crudos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne de res, de aves, o mariscos.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (52g) pepino fresco con cáscara

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 10 **Calorías de Grasa** 0

		% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	0g		<b>0%</b>
Grasa Saturada	0g		<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	2g		<b>1%</b>
Fibra Dietética	0g		<b>0%</b>
Azúcar	1g		
<b>Proteína</b>	0g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	2%
Calcio	0%	Hierro	0%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## ENSALADA DE PEPINO Y CEBOLLA ROJA

RINDE PARA 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 pepinos
- 3 cucharadas vinagre blanco
- 1 cucharada azúcar
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 cebolla roja, pelada, cortada en rebanadas y separada en aros
- 1 cucharadita eneldo seco (si lo desea)

### Preparación

1. Enjuague y restriegue los pepinos. Retire parte de la cáscara en tiras longitudinales utilizando un pelador de vegetales o un tenedor y deje un poco de cáscara entre cada tira.
2. Corte rodajas finas de pepino en círculos.
3. Coloque el vinagre, azúcar, sal y pimienta en un tazón y mezcle hasta que se disuelva el azúcar.
4. Agregue el pepino y la cebolla; si esta usando el eneldo, añádalo también, y revuelva bien.
5. Se puede servir a temperatura ambiente o fría.

#### Información Nutricional para 1 porción de Ensalada de Pepino y Cebolla Roja

<b>Calorías</b>	40	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	6g	<b>Vitamina C</b>	6mg
<b>Calorías de Grasa</b>	0	<b>Sodio</b>	150mg	<b>Proteína</b>	1g	<b>Calcio</b>	31mg
<b>Grasa Total</b>	0g	<b>Total de Carbohidratos</b>	10g	<b>Vitamina A</b>	8 ER	<b>Hierro</b>	0mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	1g				

Receta adaptada del "<http://pl.arizona.edu>"

## ENSALADA MEXICANA SIMPLE

RINDE PARA 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 2 cucharada jugo de limón (o use jugo de lima)
- ½ cucharaditas chile en polvo
- ¼ cucharadita sal

### Preparación

1. Lave y restriegue los pepinos pasándolos bajo agua fría; lave las naranjas con agua fría.
2. Corte los pepinos en rodajas.
3. Pele las naranjas y córtelas en trozos pequeños.
4. Coloque el pepino y las naranjas en un tazón mediano. Añada el chile en polvo, limón o jugo de lima y sal. Revuelva bien. Se puede servir a temperatura ambiente o fría.

#### Información Nutricional para 1 porción de Ensalada Mexicana Simple

<b>Calorías</b>	60	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	9g	<b>Vitamina C</b>	41mg
<b>Calorías de Grasa</b>	5	<b>Sodio</b>	150mg	<b>Proteína</b>	2g	<b>Calcio</b>	52mg
<b>Grasa Total</b>	0g	<b>Total de Carbohidratos</b>	14g	<b>Vitamina A</b>	20 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

Receta adaptada de "SNAP-ED Connection Recipe Finder"